



# Malteser

*...weil Nähe zählt.*

Malteser Lungen- u. Allergiezentrum | Weberstraße 118 | 53113 Bonn

## Allergienarme Diät

Mit dem Allergietest an der Haut ist es in vielen Fällen nicht möglich, Allergien auf Nahrungsmittel festzustellen. Hier kann nur die Beobachtung der Zusammenhänge zwischen den Beschwerden und der Aufnahme bestimmter Nahrungsmittel weiterführen.

Dazu ist es zunächst erforderlich, mittels einer allergenarmen Diät herauszufinden, ob die Beschwerden an Augen, Nase, Mund, Luftröhre, Bronchien, Haut oder Darm durch die Diät verschwinden. Danach können schrittweise wieder Nahrungsmittel zugeführt werden, um festzustellen, bei welchen Nahrungsmitteln die Beschwerden wieder auftreten.

Die allergenarme Diät besteht aus:

### Getränke:

- Mineralwasser/Leitungswasser
- schwarzer oder grüner Tee ohne Aromastoffe, schwarzer Kaffee

### Nahrungsmittel:

- Zucker
- Salz
- Butter, Butaris (Butterfett zum Braten und Kochen), Öle (Oliven-, Mais-, Weizenkeim-Öl)
- Pflanzen-Margarine (Vita-Zell, Vita-Quell, Becel)
- Pellkartoffeln/Salzkartoffeln
- milchfreies Brot ohne Konservierungsstoffe (am besten fein ausgemahlene Dinkelmehl)
- Gurke, Brokkoli, Zucchini, Chinakohl, Spargel
- Dinkelnudeln ohne Ei
- Datteln
- Lammfleisch oder Wild (ohne Zutaten, keine Soße; kein geräuchertes / gewürztes Fleisch)
- Apfelmus
- Marmelade (Brombeere, Himbeere, Waldbeere; auch frisch)
- Haferflocken
- Malven-/Hagebuttentee

### Eventuell zusätzlich:

- Bananen, Melone
- Blattsalate
- Reis (in Wasser gekocht), Dinkelnudeln ohne Ei
- Spinat, Champignons

## Ihr Praxis-Team

**Malteser Lungen- und Allergiezentrum Bonn**  
Weberstraße 118  
53113 Bonn  
Telefon 0228 213071 (Praxis)  
Fax 0228 219124  
allergologie@malteser-mvz.bonn.de

**Bankverbindungen**  
Bank für Sozialwirtschaft  
BLZ 370 205 00  
Konto 10 401 00  
BIC: BFSWDE33 IBAN: DE36 370 205 00 000 10 40100  
www.malteser-lunge-allergie.de

**Träger**  
Malteser Medizinisches Versorgungszentrum Bonn gemeinnützige GmbH; Amtsgericht Bonn, HR B 16730

**Geschäftsführung**  
Verena Hölken (Vors.)  
Carsten Jochum

**Malteser Lungen- und Allergiezentrum Bonn**

**Allergologisch-Immunologisches Labor**

**Dr. med. Marcus Joest**  
**Dr. med. Birgit Sent**  
Fachärzte für Innere Medizin,  
Pneumologie (Allergologie)

**Dr. med. Adelheid aufm Kampe**  
Fachärztin für  
Allgemeinmedizin, Allergologie